



今月の給食目標

バランスの良い食事をとり、しょうぶな体づくりをしよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合 があります)	ひとくちメモ		
					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える						主にエネルギーになる	
									たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
									1群	2群	3群	4群	5群	6群				
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		米パン麺芋砂糖	油脂								
6	金	ごはん (三色そぼろ丼)	牛乳	◇ 三色そぼろ丼の具 ◇ 大根とほたてのサラダ ◇ じゃがいものみそ汁	小中	635 790	28.7 35.3	24.9 30.2	2.5 3.3	とりにく たまご ほたて みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ きゅうり だいこん えのきたけ	はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	★こどもの日お祝い献立★ 9日は「こどもの日お祝い献立」 です。こどもの日は男の子の健やかな成長を願う日です。給食では成長の早いたけのこを使った「若竹汁」や「かしわもち」を出します。	
9	月	枝豆と梅の ごはん	牛乳	◇ かつおのコロコロ揚げ ◇ つぼ漬けあえ ◇ わかたけ汁 ◆かしわもち	小中	626 762	30.1 37.6	15.6 18.0	2.8 3.7	かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり だいこん たけのこ	たまねぎ うめ	こめ でんぶん こめこ かしわもち	ひまわりゆ ごま		
10	火	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ ありが豚の豚キムチ炒め ◇ もやしのあえもの ◇ 卵とえのきのスープ	小中	562 706	27.2 34.0	18.8 22.5	2.3 3.3	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり	えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	★安曇野の日★ 安曇野産のえのきたけ、もやし、三郷のありが豚牧場の豚肉など地元の食材をたくさん使った献立です。	
11	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のおいだれ焼き ◇ 野菜のツナあえ ◇ みそけんちん汁	小中	571 717	25.1 31.4	18.9 22.8	2.2 2.7	とりにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ だいこん	ごぼう ねぎ しめじ	こめ さとう	ごまあぶら	おいだれ焼きは上田市の名物料理です。すりおろしたにんにくが入ったしょうゆベースのたれをかけた料理です。	
12	木	ミルク ロール パン	牛乳	◇ スペイン風オムレツ ◇ アスパラサラダ ◇ コーンポタージュ 2こ	小中	632 793	24.1 29.5	24.3 29.9	3.1 3.9	ハム オムレツ	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		ミルクロールパン さとう	ひまわりゆ	アスパラガスは春から初夏が旬です。疲れた体を元気にしてくれるアスパラギン酸が豊富です。	
13	金	ごはん	牛乳	◇ ちくわのかば焼き ◇ おかかマヨあえ ◇ かしわぬき	小中	601 747	23.7 28.8	19.7 23.2	2.4 3.2	ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	もやし きゅうり ねぎ えのきたけ		こめ でんぶん さとう ふ さとう	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	★北海道の畑土料理★ 「かしわぬき」は、北海道の釧路地方の蕎麦屋でよく見かける料理です。「かしわそば」からそばを抜いたものなので「かしわぬき」と呼ばれています。	
16	月	ごはん	牛乳	◇ さばのみそ煮 ◇ 磯辺あえ ◇ いももち汁 小 2こ 中 3こ	小中	586 742	20.6 25.5	19.9 24.4	2.6 3.3	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	もやし はくさい ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ	こめ いもち さとう			
17	火	中華麺	牛乳	◇ ショウロンポウ ◇ ささみときゅうりの中華サラダ ◇ しょうゆラーメンスープ	小中	552 711	27.5 35.0	17.2 20.9	3.4 4.6	ショウロンポウ とりにく ぶたにく なるこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ とうもろこし	ねぎ しょうが	ちゅうかめん	ごまあぶら ひまわりゆ	ショウロンポウは中国料理のひとつです。ひき肉と野菜を小麦粉の生地で包んだ小型の蒸しまんじゅうです。	
18	水	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げと長ねぎの煮つけ ◇ かみかみサラダ ◇ 白菜のみそ汁	小中	568 704	25.2 31.2	18.7 22.5	2.2 2.7	ぶたにく あつあげ いか こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	はくさい えのきたけ	こめ こんにやく さとう でんぶん	ひまわりゆ	厚揚げは豆腐を厚めに切って揚げたものです。生揚げともいいます。	
19	木	たけのこ ごはん	牛乳	◇ いかの生姜焼き ◇ かぶのゆかりあえ ◇ すまし汁	小中	556 700	28.9 35.8	17.0 20.1	3.5 4.6	あぶらあげ いか なるこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しいたけ ごぼう たけのこ しょうが キャベツ かぶ	きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ひまわりゆ	春を告げる野菜の代表「たけのこ」を使って、たけのこごはんを作ります。春の味覚をあげてください。	
20	金	ごはん	牛乳	◇ ハッシュドポーク ◇ シーザーサラダ ◇ ジューシーオレンジ	小中	636 793	21.3 26.0	23.5 28.5	2.7 3.4	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん とまと	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ ジューシーオレンジ	しめじ	こめ クルトン じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネース オリーブゆ ひまわりゆ	ハッシュドポークはうす切りの豚肉をデミグラスソースで煮込んだ料理です。ごはんにかけて食べましょう。	

23	月	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉の塩麴焼き ◇ 切り干し大根の煮物 ◇ 根菜のみそ汁	小中	594 722	25.2 29.5	18.7 20.9	2.2 3.2	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さつまいも ふ	ひまわりゆ	塩麴は「麴」という発酵調味料に 塩と水を混ぜて作る日本で古くか ら使われている調味料です。	
24	火	ごはん	牛乳	◇ あじフライ ◇ ひじきのサラダ ◇ 沢煮椀	小中	596 735	26.8 31.8	22.3 26.8	2.0 2.6	あじフライ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ だいこん	こめ さとう	ひまわりゆ	沢煮椀の「沢」はたくさんのとい う意味があります。たくさんの細 切り野菜が入った汁物です。	
25	水	ごはん (親子 丼)	牛乳	◇ 親子丼の具 ◇ しそ風味あえ ◇ なめこ汁 ◇カラマンダリン	小中	572 710	24.5 30.3	16.1 18.9	3.2 4.0	とりにく たまご かまぼこ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい だいこん なめこ えだまめ カラマンダリン	こめ さとう		どんぶりの日はよく噛まずに食べ てしまがちです。ひと口30回は 噛むように心がけてください。	
26	木	切り込み コッパ パン	牛乳	◇ スラッピージョー ◇ フレンチサラダ ◇ ABCスープ ◇カリカリ小魚	小中	619 762	26.8 32.8	22.5 32.8	3.0 3.7	ひよこまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ はくさい	コッパン マカロニ さとう	ひまわりゆ	「スラッピージョー」はアメリカ で人気のサンドイッチです。パン にはさんで食べましょう。	
27	金	ごはん	牛乳	◇ 豚肉とポテトのカレー風味揚げ ◇ のりマヨサラダ ◇ くずきり汁	小中	595 739	20.4 24.6	21.3 25.6	2.1 2.9	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	キャベツ えだまめ とうもろこし もやし たまねぎ	しめじ こめ こめこ でんぶん じゃがいも さとう くずきり	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	北小1年欠食 西中1.2年欠食 東中1.2年欠食	くずきりは、くず粉から作られていま す。鍋料理の具に入れたり、冷やして 蜜をかけて食べてもおいしいです。
30	月	ごはん	牛乳	◇ さわらの照り焼き ◇ じゃがいものそぼろ煮 ◇ 豆腐のみそ汁	小中	601 735	30.4 36.1	19.0 21.7	2.3 3.1	さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい	こめ さとう こんやく じゃがいも でんぶん	ひまわりゆ	さわらは「鯖」と書くように春を 告げる魚です。冬から春にかけて 脂がのっておいしくなります。	
31	火	細 うどん	牛乳	◇ えびいかかきあげ ◇ キャベツのごまあえ ◇ 山菜うどん汁 ◆あんずっこせりー	小中	585 715	21.1 25.3	22.2 25.5	3.4 4.4	えびいかかき あげ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ さんさい	うどん さとう ゼリー	ごま	「あんずっこせりー」は、長野県 産のあんずを使って作られたゼ リーです。	

※ 都合により献立が変更になる場合があります

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵をふくむ製品を生産しています

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばをふくむ製品を生産しています

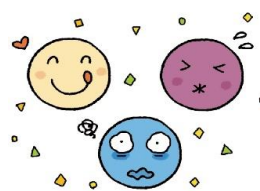
※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合は給食センターまで連絡してください

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1カ月が過ぎてだ
い慣れてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。またそろそろ
気温が急に上がる暑い日が出てきます。こまめな水分補給を心がけましょう。



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べるこ
とで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすた
めにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感
じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩な
どの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗した
ものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦
みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられ
るようになっていきます。

※ 9日 こどもの日お祝い献立 ※ 10日 安曇野の日 ※ 13日 郷土料理（北海道）

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素
が含まれた食べ物を食べていれば問題はあり
ません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷
土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。
苦手なものが少ないければ、こうした食材や料理を楽し
み、食の幅を広げることができます。



苦手な食べ物を食べやすくする一工夫

例えば、レバーの臭みは血のかたまりや脂肪を取り除い
て牛乳や塩水に浸けて取ります。ピーマンの苦みは油で炒
めたり、肉詰め焼きにしたりするとやわらぎます。
その食べ物の苦手な部分を知り、それを解決するよう
な調理法にすると食べやすくなります。

